

KEHALISE KASVATUSE TUNNI ETTEVALMISTUSOSA PÕHISKEEM

- 1. Üldkoormav harjutus.** Kõnni-, jooksu-, kergemate hüplemisharjutuste vahelduv kasutamine, kusjuures viimasena kasutatagu kõnniharjutusi, et vältida koormuse järsku vähenemist. Võib kasutada ka neid harjutusi sisaldavaid tuttavaid mänge.
- 2. Lülisamba sirutusharjutus:** Harjutused selja sirutamiseks.
- 3. Harjutus kätele ja õlavöötmele.** Õlgade, käte hoogsad tõstmised, hood ja ringitamised. Kasutada erinevaid lähteasendeid ja liikumisi.
- 4. Harjutus jalgadele.** Vetrumised, kükid, käärad, väljaastad, väljaseaded, jne.
- 5. Harjutus kerele(küljele).** Painutused kõrvale, kerepöörded, pöördpainutused või kallutused.
- 6. Üldkoormav harjutus.** Jooksu- või hüplemisharjutused. Võib olla ka koordinatsiooniharjutus.
- 7. Jõuharjutus kätele.** Jõuline käte kõverdamine ja sirutamine, liikumine toengseisus, toengkägaras, toenglamangus, jne.
- 8. Jõuharjutus kõhule.** Jalgade tõstmine ette seisus, istes, selili. Alklassides ka põlvetõste. Kallutus taha põlvituses või istes. Kere tõstmine (laskumine) selili (istes).
- 9. Jõuharjutus seljale.** Rindkere painutus või ülakeha- ja jala tõste taha - seisus, kõhuli, toengpõlvituses. Kallutus ette seisus.
- 10. Paindumus-venitusharjutus.** Lühike lihasvenitus erinevatele kehalihastele, painutused ja pöördpainutused ette-taha, käte- ja jalahood. Lõdvestamine.

NB! 1.Venitus- ja paindumusharjutusi kasutada pärast hoo- ja jõuharjutusi. Vajaduse korral kasutada ka lõdvestusharjutusi.

2.Tunni ettevalmistavas osas kasutada liitharjutusi.